

暑い季節を上手に過ごそう！

～暑さ指数(WBGT)を活用した熱中症予防～

環境省「熱中症予防情報サイト」の呉市の指数を基に、体育の授業や休憩時間等の運動の可否の判断を行っています。

熱中症予防のための運動と休憩の目安

- ほぼ安全（気温24℃ 暑さ指数21℃）
・・・危険は小さいが、適宜水分補給を行う。
- 警戒（気温28℃ 暑さ指数25℃）
・・・積極的に休息をとり、水分補給を行う。
- 嚴重警戒（気温31℃ 暑さ指数28℃）
・・・激しい運動・持久走は避ける。
- 運動中止（気温35℃ 暑さ指数31℃）
・・・特別の場合を除き、原則運動は中止する。

●暑さ指数計も活用しています。



運動中も、すばやく情報を伝えられるよう掲示を行っています。



休憩時には、保健委員会の児童が暑さ指数(WBGT)を確認し、数値に応じた過ごし方について、放送を行います。



●外ではぼうしをかぶりましょう。